




















































Menú escolar adaptado

Intolerancia á lactosa

- Marzo 2019 -

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	4	5	6	7	8
Xantar	NON LECTIVO			Caldo de repolo	Sopa de fideos con verduras  
	NON LECTIVO			Chuleta de porco á prancha con ensalada de follas verdes, tomate e cebola 	Bacallau ao forno con pataca panadeira e pementos asados 
				logur natural s/ lactosa	Froita fresca
	11	12	13	14	15
	Ensalada de tomate, queixo fresco s/ lactosa, aguacate e nozes  	Tirabeques con pataca, ovo cocido e allada 	Empanada de carne 	Lentellas con verduras	Ensalada de pasta con xarda en lata, tomate, olivas, queixo en taquiños s/ lactosa e nozes aderezada con aceite de oliva virxe    
	Arroz con polo e verduras	Milanesa de tenreira con ensalada de follas verdes   	Pescada á prancha con guarnición de chícharos con xamón e pataca cocida  	Pizza caseira de tomate, queixo s/ lactosa, xamón serrano, champiñóns e ovo   	Filete de pavo á prancha con brócoli salteado con xamón e allada 
logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
	18	19	20	21	22
Xantar	Crema de verduras (alporro, cabaciña, cenoura, pataca e apio) 	NON LECTIVO	Ensalada de follas verdes, xamón serrano, mango, aguacate e améndoas  	Garavanzos con espinacas	Paella de marisco   
	Espaguetis integrais con albóndigas de tenreira e salsa de tomate caseira   		Tortilla española  	Salmón ao forno con pataca cocida 	Polo ao alliaño con ensalada de follas verdes e pera en láminas 
	Froita fresca		logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur natural s/ lactosa
	25	26	27	28	29
	Ensalada de tomate, sardiñas en lata e queixo fresco s/ lactosa  	Xudías con ovo e chourizo  	Revolto de espárragos trigueiros con xamón  	Macarróns con salteado de espinacas, nozes e queixo relado s/ lactosa  	Ensalada de fabas, arroz branco, atún, olivas, cenoura cocida e vinagreta  
	Redondo de porco asado ao forno con verduriñas de tempada e patacas panadeira	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca cocida  	Hamburguesa de polo á prancha con arroz branco e salsa de tomate caseira   	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes  	Peituga de pavo á prancha con patacas ao pobre (fritidas lentamente con pementos e cebola)
	Froita fresca	logur natural s/ lactosa	Froita fresca	logur sabores s/ lactosa	Froita fresca